

**LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y
Humanidades, Asunción, Paraguay**

ISSN en línea: 2789-3855, 2026

Hábitos digitales en estudiantes universitarios

Digital habits in university students

Dicxi Itzel Bustos Garcia

dicxiitzelbustosgarcia@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0007-0915-8145>
Universidad Autónoma de Guerrero
Acapulco de Juárez – México

Yatana Aguilar Carmona

yatanaaguilarc20@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0002-0993-2800>
Universidad Autónoma de Guerrero
Acapulco de Juárez – México

Jesus Guillermo Flores Mejia

guillermoflores@uagro.mx
<https://orcid.org/0000-0003-1637-7446>
Universidad Autónoma de Guerrero
Acapulco de Juárez – México

Adilene Guadalupe Benitez Pino

Victor.valentemoreno@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0007-6031-2048>
Universidad Autónoma de Guerrero
Acapulco de Juárez – México

Victor Manuel Valente Moreno

Victor.valentemoreno@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0007-6234-9434>
Universidad Autónoma de Guerrero
Acapulco de Juárez – México

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v7i2.5857>

Artículo recibido: 06 de enero de 2025.
Aceptado para publicación: 14 de mayo de 2026.
Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.


Redilat
Red de Investigadores
Latinoamericanos


LATAM

Revista Latinoamericana de
Ciencias Sociales y Humanidades

VOLUMEN VII

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v7i2.5857>

Hábitos digitales en estudiantes universitarios

Digital habits in university students

Dicxi Itzel Bustos Garcia¹

dicxiitzelbustosgarcia@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0007-0915-8145>
Universidad Autónoma de Guerrero
Acapulco de Juárez – México

Yatana Aguilar Carmona

yatanaaguilarc20@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0002-0993-2800>
Universidad Autónoma de Guerrero
Acapulco de Juárez – México

Jesus Guillermo Flores Mejia

guillermoflores@uagro.mx
<https://orcid.org/0000-0003-1637-7446>
Universidad Autónoma de Guerrero
Acapulco de Juárez – México

Adilene Guadalupe Benitez Pino

Victor.valentemoreno@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0007-6031-2048>
Universidad Autónoma de Guerrero
Acapulco de Juárez – México

Victor Manuel Valente Moreno

Victor.valentemoreno@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0007-6234-9434>
Universidad Autónoma de Guerrero
Acapulco de Juárez – México

Artículo recibido: 06 de enero de 2026. Aceptado para publicación: 14 de mayo de 2026.
Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo describir los hábitos digitales en estudiantes universitarios. Tuvo un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, alcance descriptivo y corte transversal. Los participantes fueron 253 estudiantes universitarios de la Universidad Autónoma de Guerrero (UAGro). El muestreo que se utilizó fue no probabilístico, por conveniencia. Se elaboró un cuestionario expofeso sobre hábitos digitales conformado por cinco dimensiones: Física, cognitiva, emocional, social y adicción digital. La mayoría de los participantes se concentran en un nivel alto de hábitos digitales desfavorables con un 41% lo que sugiere una presencia significativa de efectos derivados del uso de la tecnología digital. En los hábitos digitales sobre aspectos físicos la mayoría de los participantes utilizan siempre y frecuentemente dispositivos antes de dormir, además, se quedan conectados durante la noche. En los aspectos cognitivos la mayoría de los participantes utilizan el celular mientras realizan distintas actividades, frecuentemente cambian entre aplicaciones y les cuesta concentrarse si no revisan el celular. Por su parte con relación a la dependencia digital se puede identificar que los participantes dejan de cumplir con tareas o responsabilidades por estar

¹ Autor de correspondencia.


conectado y a veces intentan usar menos el celular sin lograrlo. En conclusión, la investigación evidencia que los hábitos digitales forman parte esencial en la vida cotidiana, pero tener hábitos digitales desfavorecedores puede generar diversas consecuencias. Aunque no se observan indicadores altos de dependencia digital, existen patrones que pueden afectar el bienestar si no se regulan adecuadamente. Estos hallazgos destacan la importancia de fomentar un uso responsable de la tecnología digital, al considerar los beneficios y los posibles riesgos.

Palabras clave: hábitos digitales, dispositivos digitales, estudiantes universitarios

Abstract

This research aimed to describe the digital habits of university students. It employed a quantitative approach, a non-experimental design, a descriptive scope, and a cross-sectional approach. Participants were 253 university students from the Autonomous University of Guerrero (UAGro). A non-probabilistic convenience sampling method was used. A questionnaire specifically designed to assess digital habits was developed, comprising five dimensions: physical, cognitive, emotional, social, and digital addiction. The majority of participants (41%) exhibited a high level of unfavorable digital habits, suggesting a significant presence of effects stemming from the use of digital technology. Regarding the physical aspects of digital habits, most participants frequently and consistently use devices before going to sleep and remain connected throughout the night. In terms of cognitive aspects, most participants use their cell phones while performing various activities, frequently switching between apps and finding it difficult to concentrate without checking their phones. Regarding digital dependency, it can be observed that participants neglect tasks or responsibilities due to being connected, and sometimes try to use their phones less without success. In conclusion, the research demonstrates that digital habits are an essential part of daily life, but unfavorable digital habits can have various consequences. Although high indicators of digital dependency were not observed, patterns exist that can affect well-being if not properly regulated. These findings highlight the importance of promoting the responsible use of digital technology, considering both its benefits and potential risks.

Keywords: digital habits, digital devices, university students

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicado en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons. 

Cómo citar: Bustos García, D. I., Aguilar Carmona, Y., Flores Mejía, J. G., Benitez Pino, A. G., & Valente Moreno, V. M. (2026). Hábitos digitales en estudiantes universitarios. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 7 (2), 2651 – 2663. <https://doi.org/10.56712/latam.v7i2.5857>

INTRODUCCIÓN

De acuerdo con la UNESCO (2021), los hábitos digitales son comportamientos y prácticas recurrentes que las personas desarrollan al interactuar con entornos tecnológicos y dispositivos digitales para comunicar, entretener, adquirir servicios, aprender, crear o gestionar información. Del mismo modo, los hábitos digitales pueden ser prácticas cotidianas enfocadas en relaciones interpersonales, ámbitos educativos y organizacionales que se vuelven parte esencial de la vida diaria (Mandranda & Sanchez, 2022).

En años recientes el uso de la tecnología digital ha modificado la vida cotidiana en casi todas las esferas de la vida, pero también ha traído consigo dependencia y adicción al uso de los dispositivos, teniendo afectaciones principalmente en el bienestar digital, como la ansiedad, la calidad del sueño, menor concentración, incluso desde edades muy tempranas, entre otros (Lorenzo-Díaz, et al., 2025). La literatura existente evidencia que los hábitos digitales de los estudiantes universitarios plantean dos tendencias, la primera relacionada con los aspectos de enseñanza-aprendizaje en el ámbito educativo y segundo, con los hábitos digitales en las actividades cotidianas de la vida.

En el ámbito educativo se demuestra que, a pesar de la existencia de literatura impresa, los estudiantes muestran preferencia por la literatura en medios digitales debido a la facilidad de acceso de los materiales (Jiménez, 2023; Subaveerapandiyan & Priyanka, 2022). De este modo, al fortalecer la literacidad digital, se mejora la búsqueda crítica de información y la adaptación a entornos virtuales (Ortega et al., 2024). Por otro lado, se identifica que, al utilizar herramientas digitales para el ámbito académico, los estudiantes universitarios desarrollan mayor autonomía, organización del tiempo, incrementan el uso de herramientas colaborativas y del aprendizaje autodirigido (George-Reyes et al., 2023). Sin embargo, a pesar de los beneficios se reportan efectos negativos en el rendimiento académico debido a que el uso hasta muy tarde de redes sociales dificulta la productividad debido al sueño insuficiente (Lima et al., 2022; Olugbade, 2023; Yaman et al., 2022).

Por consiguiente en la vida cotidiana, el uso excesivo de los dispositivos digitales se relaciona con afectaciones en la salud mental y el bienestar emocional; como altos niveles de ansiedad, depresión, estrés, agotamiento emocional, nomofobia, adicción digital, fear of missing out (FOMO), procrastinación, aislamiento social y dificultades en la regulación emocional, esto derivado de la exposición constante a las pantallas (Adedia et al., 2025; Barrón Robledo et al., 2025; Elamin et al., 2024; Huepa & Muñoz, 2025; Qu et al., 2026). Asimismo, trae consigo consecuencias en el ámbito físico como alteraciones oculares, dolores de cabeza, síndrome de ojos secos y problemas musculoesqueléticos, así como transformaciones poco favorables en los hábitos alimenticios, el índice de masa corporal, la actividad física y la calidad de sueño (Garcés, 2025; Jorge, 2025; Kaewpradup et al., 2025; Macas & Carrera, 2024).

Debido a lo anterior, y después de revisar la literatura, es necesario analizar de forma conjunta los hábitos digitales en la vida cotidiana en distintas dimensiones, como física, cognitiva, emocional y social, que incluya la adicción a dispositivos móviles. Además, resulta significativo estudiar una población en la que dentro de su programa de estudio existe un eje sobre vida saludable que incluye la relación entre la tecnología y el bienestar integral.

En este sentido, el objetivo de la presente investigación es describir los hábitos digitales en estudiantes universitarios. Los resultados de dicha investigación permitirán diseñar estrategias de educación digital, programas de prevención sobre herramientas digitales, acciones formativas que promuevan el autocuidado tecnológico en la comunidad universitaria y de ser posible reorientar los programas de estudio de la licenciatura en cuestión. Del mismo modo, apoyará a los investigadores que se encuentren indagando sobre el tema.

METODOLOGÍA

La presente investigación tuvo un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, alcance descriptivo y corte transversal (Hernández et al., 2014).

Participantes

Los participantes fueron 253 estudiantes universitarios de la Escuela Superior de Psicología de la Universidad Autónoma de Guerrero (UAGro). El muestreo que se utilizó fue no probabilístico, por conveniencia, permitiendo al investigador acceder a la información de forma más accesible (Hernández, 2021).

Instrumento

Para el presente trabajo se elaboró un cuestionario exprofeso sobre hábitos digitales. Dicho instrumento está conformado por cinco dimensiones: Física (ítems del 1 al 6), Cognitiva (del 7 al 11), Emocional (del 12 al 17), Social (de la 18 a la 23) y adicción digital (del 24 al 30). Cada dimensión mide un hábito específico mediante una escala tipo Likert de cinco puntos (1=Nunca, 5= Siempre). En total, el cuestionario consta de 30 ítems.

Procedimiento para la recolección de datos

La recolección de información fue a través de Google Forms y el enlace fue distribuido por medio de WhatsApp. En la primera sección del formulario se describen los objetivos de la investigación. En la segunda sección se incluyó el consentimiento informado, en donde los estudiantes debían marcar su aceptación para participar en la investigación, mientras que, en caso de no aceptar se finaliza el cuestionario. Y en la sección tres se encuentran los ítems y opciones de respuesta del instrumento.

Consideraciones éticas

La presente investigación se apegó a lo dispuesto en los Principios Éticos de la American Psychological Association (APA) relacionado con los procesos de publicación e investigación con participantes humanos (American Psychological Association, 2010). Según estos principios, se comunicó el consentimiento digital (en la primera sección del cuestionario en línea).

Tal como lo señala el Estándar 3.10, que publicó a los participantes: 1) el propósito de la investigación, la duración esperada y los procedimientos; 2) su derecho a retirarse antes, durante o después de iniciar su participación; 3) que no habría consecuencias esperables si decidían declinar o retirarse de la investigación; 4) los factores que pudieran influir en su voluntad de participar; 5) que no existían beneficios ligados a su participación en el estudio; 6) los límites de confidencialidad; 7) que no existían incentivos para corregir la información errónea. Dado que los participantes de la investigación eran estudiantes universitarios, se siguieron ciertos pasos para protegerlos de las consecuencias adversas de declinar o retirarse del estudio.

Procedimiento para el análisis de datos

El análisis de datos se realizó a través del programa Excel y se utilizó estadística descriptiva en específico, frecuencias y porcentajes para describir las variables de estudio. Los resultados se presentan en tablas y figuras. Se calculó la desviación estándar ($\sigma = 3.43$) con el objetivo de determinar la dispersión de los puntajes respecto a la media. Este valor se utilizó para establecer los puntos de corte ($\mu \pm 1\sigma$), lo que permitió clasificar los resultados en niveles bajo, medio, alto y muy alto.

DESARROLLO

Desde la perspectiva de la teoría conductista la conducta humana se entiende como las acciones visibles y cuantificables que las personas realizan en respuesta a las consecuencias del ambiente, las cuales se organizan en patrones de comportamiento estables cuando los individuos se enfrentan a diferentes escenarios (Poncela-Casasnovas et al., 2016). Desde en esta perspectiva, los hábitos se forman cuando una conducta incrementa su frecuencia y se mantiene por el refuerzo, los cuales pueden ser positivos, negativos y/o social, a esto se le conoce como condicionamiento operante en el que hay posibilidad de que una conducta vuelva a ocurrir dependiendo de las consecuencias que recibe (Skinner, 1953).

En el contexto digital, esta lógica se aplica directamente en los hábitos digitales, los cuales son patrones automáticos o semiautomáticos de comportamientos relativos al uso de dispositivos móviles y que pueden identificarse por su carácter habitual, rutinario y poco deliberado (Sharpe et al., 2025). Según Nova (2024) los individuos utilizan los dispositivos por diversas gratificaciones que pueden clasificarse en saludables y no saludables, de acuerdo con las actividades que se realizan hay una contribución al bienestar o generación de riesgos en su vida personal, social o académica.

Los hábitos digitales saludables consisten en un equilibrio entre el uso de las tecnologías y el bienestar físico, psicológico, académico y social. De acuerdo con Jiménez-Agudelo & Pacheco-García (2024), si la tecnología se utiliza de una manera responsable se desarrollan estilos de vida saludables, esto cuando se integre la tecnología de manera responsable y orientada hacia el bienestar de los consumidores.

Tabla 1

Dimensiones de los hábitos digitales

| Dimensiones | Descripción | Ejemplo |
|---|---|--|
| Hábitos digitales relacionados con aspectos físicos | Son conductas repetitivas con relación al cuerpo y las actividades físicas que se llevan a cabo cotidianamente, estas influyen en la salud y el bienestar físico | Mantener una postura inadecuada, entumecimiento de articulaciones en las manos, la mala calidad del sueño y la somnolencia durante el día por el uso de dispositivos digitales. |
| Hábitos digitales relacionados con aspectos cognitivos | Son los patrones de pensamiento que se desarrollan al interactuar con la tecnología y que influyen directamente en nuestra atención, memoria, toma de decisiones y neuroplasticidad. | Disminución de la concentración, afectación en la atención sostenida, reducción de comprensión profunda e incremento y decremento de los neurotransmisores. |
| Hábitos digitales relacionados con aspectos emocionales | Son patrones habituales de sentimientos y sensaciones emocionales que las personas pueden desarrollar frente a situaciones que se presentan en la vida cotidiana relacionadas con el uso de dispositivos móviles. | Presencia de ansiedad, estrés y depresión, dependencia o estrategia de afrontamiento ante situaciones de estrés o malestar emocional por el uso o la ausencia de dispositivos móviles. |
| Hábitos digitales relacionados con aspectos sociales | Se refiere a comportamientos habituales de interacción y comunicación interpersonal mediadas por la digitalidad | Aislamiento social o excesiva comunicación debido al uso de dispositivos digitales. |
| Dependencia digital | Hace referencia al uso excesivo y descontrolado de los dispositivos digitales que interfiere en actividades personales académicas o laborales y | Revisar el celular constantemente, pasar muchas horas en redes sociales y sentir ansiedad al no tener acceso al celular, lo que puede |

| | | |
|--|--|--|
| | que puede afectar el bienestar físico y psicológico. | afectar en las actividades cotidianas. |
|--|--|--|

Fuente: elaboración propia.

RESULTADOS

En seguida se presentan los resultados obtenidos sobre los hábitos digitales en estudiantes universitarios. En las variables sociodemográficas (en la tabla 2) se muestran los datos relacionados con el sexo, las mujeres representan un 77.7%. La edad predominante es entre 18-25 años (94.23%) y los participantes se identificaron en el cuarto semestre con el 33.9%.

Tabla 2

Datos sociodemográficos

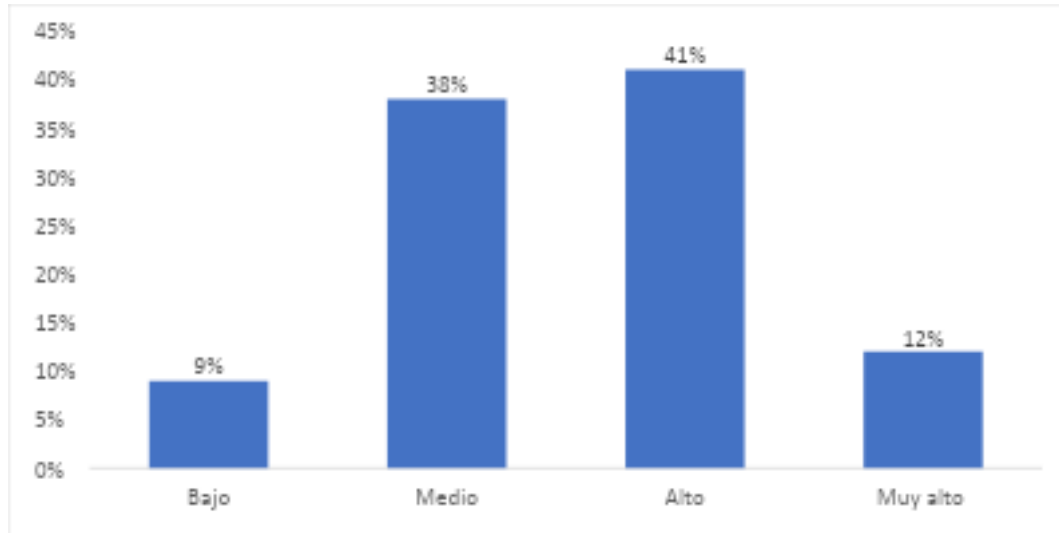
| Variable | Categoría | Porcentaje |
|----------|---------------|------------|
| Sexo | Mujer | 77.8% |
| | Hombre | 22.2% |
| Edad | 18-25 años | 94.23% |
| | 26-30 años | 2.31% |
| | 31- 40 años | 1.54% |
| | 41 años o mas | 1.92% |
| Semestre | 2 semestre | 18.7% |
| | 4 semestre | 33.9% |
| | 6 semestre | 31.1% |
| | 8 semestre | 16.3% |

Fuente: elaboración propia.

En el gráfico 1 se observa que la mayor proporción de participantes se concentra en el nivel alto de hábitos digitales desfavorables con un 41% lo que sugiere una presencia significativa de efectos derivados del uso de la tecnología digital, mientras que solamente el 9% tiene niveles bajos en dichas afectaciones.

Gráfico 1

Niveles de Consecuencias Asociadas a los Hábitos Digitales Desfavorables



En la Tabla 3 se muestran los hábitos digitales relacionados con los aspectos físicos. La mayoría de los participantes utilizan siempre y frecuentemente dispositivos antes de dormir, además de que se quedan conectados durante la noche y presentan dolor o cansancio en las manos o dedos por el uso frecuente del celular o la computadora.

Tabla 3

Hábitos Digitales Relacionados con los Aspectos Físicos

| Pregunta | N | RV | AV | F | S |
|---|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1. Uso mi celular o computadora en la cama antes de dormir. | 1.2% | 5.4% | 23% | 34.6% | 35.8% |
| 2. Me quedo conectado(a) durante la noche. | 14% | 26.1% | 26.8% | 23.3% | 9.7% |
| 3. No siento dolor o cansancio en las manos o dedos por el uso frecuente del celular o la computadora. | 37.4% | 30.4% | 24.9% | 6.6% | 0.8% |
| 4. Siento cansancio o ardor en los ojos después de usar el celular o la computadora por mucho tiempo. | 11.3% | 25.7% | 40.9% | 15.2% | 7% |
| 5. Presento dolor en la espalda o cuello después de usar dispositivos digitales por periodos prolongados. | 19.8% | 26.8% | 33.5% | 13.2% | 6.6% |
| 6. El uso frecuente de dispositivos digitales hace que realice menos actividad física durante el día. | 18.7% | 31.5% | 30.4% | 15.6% | 3.9% |

Fuente: elaboración propia.

En la tabla 4 se muestran los hábitos digitales relacionados con los aspectos cognitivos. La mayoría de los participantes utilizan el celular mientras realizan distintas actividades, frecuentemente cambian entre aplicaciones y les cuesta concentrarse si no revisan el celular.

Tabla 4

Hábitos Digitales Relacionados con los Aspectos Cognitivos

| Pregunta | N | RV | AV | F | S |
|---|-------|-------|-------|-------|-------|
| 7. No utilizo el celular mientras hago distintas actividades. | 9.3% | 30.4% | 42% | 13.2% | 5.1% |
| 8. Cambio constantemente entre aplicaciones. | 3.9% | 18.3% | 37% | 31.1% | 9.7% |
| 9. Estoy pendiente de mis notificaciones en todo momento. | 9.3% | 31.9% | 35.4% | 15.2% | 8.2% |
| 10. Me cuesta concentrarme si no reviso mi celular. | 29.2% | 41.6% | 17.1% | 9.3% | 2.7% |
| 11. Busco en internet cualquier duda de inmediato, aunque no sea urgente. | 5.8% | 32.7% | 34.2% | 16.3% | 10.9% |

Fuente: elaboración propia.

En la Tabla 5 se muestra que en lo relacionado con los hábitos digitales relacionados con los aspectos emocionales. Con frecuencia los participantes utilizan el celular cuando se sienten tristes, estresado(a)s o preocupado(a)s y a veces se conectan a internet para sentirse mejor.

Tabla 5

Hábitos Digitales Relacionados con los Aspectos Emocionales

| Pregunta | N | RV | AV | F | S |
|--|-------|-------|-------|-------|-------|
| 12. No entro a redes sociales cuando me siento aburrido(a). | 7.8% | 41.6% | 37.4% | 7.8% | 5.4% |
| 13. Uso el celular cuando me siento triste, estresado(a) o preocupado(a). | 9.7% | 22.2% | 34.2% | 20.6% | 13.2% |
| 14. Me conecto a internet para sentirme mejor. | 15.2% | 30.4% | 30.7% | 13.6% | 10.1% |
| 15. Me siento incómodo(a) si no tengo mi celular cerca. | 24.9% | 36.2% | 20.6% | 9.7% | 8.6% |
| 16. Me pongo ansioso(a) cuando no puedo usar internet. | 28.8% | 32.3% | 23.7% | 11.3% | 3.9% |
| 17. Mi estado de ánimo cambia dependiendo de lo que veo en redes sociales. | 30% | 36.2% | 22.6% | 8.9% | 2.3% |

Fuente: elaboración propia.

En la tabla 6 se muestran los hábitos digitales relacionados con los aspectos sociales. Los participantes interrumpen conversaciones para revisar su celular y a veces pasan la mayor parte de su tiempo libre en redes sociales.

Tabla 6

Hábitos Digitales Relacionados con los Aspectos Sociales

| Pregunta | N | RV | AV | F | S |
|--|-------|-------|-------|-------|------|
| 18. Reviso el celular, aunque esté conviviendo con otras personas. | 12.1% | 38.5% | 37.4% | 10.1% | 1.9% |
| 19. Prefiero mandar mensajes en lugar de hablar en persona. | 35% | 33.1% | 24.5% | 5.1% | 2.3% |

| | | | | | |
|--|-------|-------|-------|-------|------|
| 20. Me preocupa perderme algo importante si no reviso mis redes sociales. | 43.2% | 37.4% | 14.4% | 3.9% | 1.2% |
| 21. Paso la mayor parte de mi tiempo libre en redes sociales. | 6.6% | 28.8% | 39.7% | 19.1% | 5.8% |
| 22. No interrumpo conversaciones para revisar mi celular. | 34.6% | 38.1% | 17.5% | 5.4% | 4.3% |
| 23. Las redes sociales influyen en la forma en que me relaciono con los demás. | 37.7% | 33.1% | 24.5% | 3.9% | 0.8% |

Fuente: elaboración propia.

La Tabla 7 nos muestra los hábitos digitales relacionados con los aspectos dependencia digital donde podemos identificar que los participantes dejan de cumplir con tareas o responsabilidades por estar conectado(a) y a veces han intentado usar menos el celular, pero no lo logran.

Tabla 7

Hábitos Digitales Relacionados con los Aspectos Dependencia Digital

| Pregunta | N | RV | AV | F | S |
|--|-------|-------|-------|-------|-------|
| 24. Las redes sociales influyen en la forma en que me relaciono con los demás. | 41.2% | 33.5% | 21.8% | 2.7% | 0.8% |
| 25. Cada vez necesito pasar más tiempo conectado(a) para sentirme satisfecho(a). | 44.7% | 35.8% | 15.2% | 0% | 3.9% |
| 26. He intentado usar menos el celular, pero no lo logro. | 16.7% | 31.9% | 35.8% | 10.5% | 5.1% |
| 27. He tenido problemas con otras personas por usar mucho el celular o internet. | 53.7% | 26.5% | 15.2% | 3.9% | 0.8% |
| 28. Sigo usando internet, aunque sé que me está afectando. | 41.2% | 30% | 15.6% | 8.2% | 5.1% |
| 29. No dejado de cumplir con tareas o responsabilidades por estar conectado(a). | 41.2% | 28.8% | 17.1% | 8.6% | 4.3% |
| 30. Sigo usando internet, aunque sé que me está afectando. | 18.3% | 28.4% | 24.5% | 18.7% | 10.1% |

Fuente: elaboración propia.

DISCUSIÓN

La presente investigación tuvo como objetivo describir los hábitos digitales de los estudiantes universitarios de psicología lo cual se considera relevante debido a que como futuros profesionales deben de aprender a gestionar la forma en que se relacionan con la tecnología de manera saludable y adecuada, para su bienestar personal y también para su desempeño profesional en entornos digitales.

Los resultados muestran que los estudiantes presentan un nivel alto de hábitos digitales desfavorables, evidenciando consecuencias en diferentes dimensiones. Se destaca el uso frecuente de dispositivos antes de dormir y la presencia de molestias físicas. En el ámbito cognitivo, es común el uso de multitarea y la revisión constante del celular, aunque sin una fuerte dependencia para concentrarse. A nivel emocional, el celular se utiliza de forma moderada como respuestas ante emociones desfavorables, y en el plano social, su uso durante la convivencia es ocasional, y en cuanto a la dependencia digital, predomina niveles bajos, aunque con dificultades para reducir su uso.

En los hallazgos se identificaron algunas afectaciones en el aspecto físico, estos datos también se contemplan en la literatura al poner en evidencia afectaciones asociadas a aspectos físicos como dolores de espalda, cuello (Maza-Ávila et al., 2023). En contraste, el estudio de Jiménez-Agudelo & Pacheco-García (2024) resalta que, al emplear pedagógicamente los dispositivos digitales, pueden producir mejoras físicas ya que el 72.7% de los estudiantes alcanzó un IMC normal, mediante un uso pedagógico de apps.

No obstante, los hallazgos también refuerzan los efectos negativos señalados en la literatura, principalmente con relación al descanso. El uso frecuente de dispositivos antes de dormir y la adopción de hábitos ergonómicos inconscientes coincide con lo reportado por Lima et al., (2022 y Meng et al., (2024), quienes documentan que el uso de dispositivos en las noches impacta de manera negativa en la calidad del sueño y el rendimiento en el transcurso del día.

Por otro lado, la presencia de ansiedad ocasional ante la desconexión digital y la percepción de disminución de la concentración en los estudiantes, respalda la asociación entre el uso excesivo de pantallas, alteraciones emocionales y cognitivas reportadas en estudios previos (Amin et al., 2024; Kaewpradit et al., 2025), asimismo, el intento recurrente para reducir el tiempo en redes sociales no se ha logrado con éxito lo cual coincide con lo señalado por Maza-Ávila et al. (2023), quienes indican que, aunque haya una conciencia sobre los riesgos de un uso excesivo, los estudiantes no reducen significativamente su consumo digital.

Es importante señalar que una de las limitaciones de la presente investigación es que el instrumento se basa en un autoinforme, lo cual puede generar sesgos en las respuestas; además la población fue reducida, lo que puede limitar la profundidad y generalización de resultados; Para futuras investigaciones se recomienda realizar estudios longitudinales y/o correlacionales para identificar y asociar las consecuencias a largo plazo por el uso de dispositivos digitales en un tiempo prolongado. Así mismo se recomienda diseñar estrategias que sirvan para sensibilizar a los estudiantes sobre las afectaciones por utilizar dispositivos digitales por tiempo prolongado.

CONCLUSIÓN

La investigación evidencia que los hábitos digitales forman parte esencial en la vida cotidiana, pero tener hábitos digitales desfavorecedores puede generar diversas consecuencias, en los ámbitos físico, cognitivo, emocional y social. Aunque no se observan indicadores altos de dependencia digital, existen patrones que pueden afectar el bienestar si no se regulan adecuadamente. Estos hallazgos destacan la importancia de fomentar un uso responsable de la tecnología digital, al considerar los beneficios y los posibles riesgos.

REFERENCIAS

Adedia, D., Konlan, K. D., Tsogbe, D., Kugbey, N., Kale, E. R., Gmayinaam, V. U., Anaman-Torgbor, J. A., & Ayanore, M. A. (2025). Digital Addiction and Emotional Exhaustion as Mediators Between Problematic Internet Use and Mental Well-Being in University Students. *Scientific African*, e03151. <https://doi.org/10.1016/j.sciaf.2025.e03151>

American Psychological Association. (2010). *Publication Manual of the American Psychological Association* ((6th ed.)). American Psychological Association.

Amin, M. H. J., Alhadi, H. A., Abdalla, Yacoub, H. K. E. T., Hassan, R. M., Elkabashi, I. A., Osman, F. M., Taha, A. M., Abdalla, M. Y., & Osama, M. (2024). Impact of smartphone addiction on health status, mental well-being, and sleep quality among medical students in Sudan. *BMC Psychiatry*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-024-06377-9>

Barrón Robledo, F., Frausto Aguirre, Á. de J., Toral Castillo, R. E., & Guerra Ramírez, J. A. (2025). Uso excesivo de las redes sociales y su impacto en la salud mental: estrategias para afrontar los efectos negativos en los estudiantes de la ENMS de León. *JÓVENES EN LA CIENCIA*, 37, 1–14. <https://doi.org/10.15174/jc.2025.4851>

Elamin, N. O., Almasaad, J. M., Busaeed, R. B., Aljafari, D. A., & Khan, M. A. (2024). Smartphone addiction, stress, and depression among university students. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 25. <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2023.101487>

Garcés Orrala, J. G. (2025). Impacto del uso de dispositivos electrónicos en la salud de estudiantes universitarios. *CONECTIVIDAD*, 6(2), 293–302. <https://doi.org/10.37431/conectividad.v6i2.277>

George-Reyes, C. E., Glasserman-Morales, L. D., Rocha-Estrada, F. J., & Ruíz-Ramírez, J. A. (2023). Study Habits Developed by Mexican Higher Education Students during the Complexity of the COVID-19 Pandemic. *Education Sciences*, 13(6). <https://doi.org/10.3390/educsci13060563>

Hernández, O. (2021). Aproximación a los distintos tipos de muestreo no probabilístico que existen. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 37(3), e1442. <http://www.revmgj.sld.cu/index.php/mgi/article/view/907>

Hernández S, R., Fernandez C, C. F. ., & Baptista L, M. P. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill Education.

Huepa, P., & Muñoz, C. (2025). Nomofobia y su implicación en la salud mental de estudiantes universitarios: una revisión bibliográfica. *Socialium*, 2(9), e2430. <https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2025.9.2.2430>

Jiménez, J. A. (2023). Hábitos y Habilidades digitales en la educación MultiModal: Factores determinantes y desigualdades en estudiantes universitarios. *Revista Educ@rnos*, 29–54. <https://revistaeducarnos.com/wp-content/uploads/2025/04/2jesus.pdf>

Jiménez-Agudelo, W. G., & Pacheco-García, S. H. (2024). Transformando Vidas a Través del Movimiento: Integración de Recursos Digitales para Promover Hábitos Saludables en Estudiantes de Secundaria. *Multidisciplinary Latin American Journal (MLAJ)*, 2(3), 175–194. <https://doi.org/10.62131/mlaj-v2-n3-011>

Jorge, Y. (2025). Alteraciones físicas en la salud frente al uso de dispositivos informáticos en los estudiantes de enfermería, Universidad De Huánuco – 2024 [Tesis de licenciatura, Universidad de Huanuco].

<https://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14257/6765/Jorge%20Cabello%2c%20Yessica.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Kaewpradit, K., Ngamchaliew, P., & Buathong, N. (2025). Digital screen time usage, prevalence of excessive digital screen time, and its association with mental health, sleep quality, and academic performance among Southern University students. *Frontiers in Psychiatry*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2025.1535631>

Kaewpradup, T., Deric, S., Uren, H. V., Nguyen, V. H., Pereira, L. R., Coorey, R., Wells, J., Adisakwattana, S., Stephan, B. C., & Siervo, M. (2025). Video Gaming Linked to Unhealthy Diet, Poor Sleep Quality and Lower Physical Activity Levels in Australian University Students. *Nutrition*, 113051. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2025.113051>

Lima, L. G., Nunes, T., Pol-Fachin, L., & Rodrigues, A. (2022). Digital technology and its impacts on the sleep quality and academic performance during the pandemic. *Arquivos de Neuro-Psiquiatria*, 80(10), 1052–1056. <https://doi.org/10.1055/s-0042-1755395>

Lorenzo-Díaz, M. L., Valente-Moreno, V. M., & Flores-Mejía, J. G. (2025). Dependencia y adicción a dispositivos móviles en niñas y niños de educación primaria. *Tlamati Sabiduría*, 22, 18–26. https://tlamati.uagro.mx/images/Archivos/Tlamati_Vol_22_2025/Lorenzo-Diaz_et_al_2025.pdf

Macas, L. E., & Carrera, K. L. (2024). Influencia del uso de dispositivos Digitales en la Prevalencia del Síndrome de Ojo Seco en el Personal Administrativo de la Universidad Técnica de Babahoyo. [Tesis de Licenciatura., Universidad Técnica de Babahoyo]. <https://dspace.utb.edu.ec/server/api/core/bitstreams/41fd7b91-716d-40ce-92b0-7d36f92175b8/content>

Mandranda, N. J., & Sanchez, R. M. (2022). Educación en Tiempos de Pandemia: Debate Para un Nuevo Espacio de Aprendizaje. *Editorial Universitaria Abya-Yala.*, 294–309. <https://pure.ups.edu.ec/es/publications/education-in-times-of-pandemic-debate-for-a-new-learning-space>

Maza-Ávila, F. J., Torres-Fernández, M. A., & Romero-Solano, V. P. (2023). Percepción del riesgo y su incidencia en el comportamiento digital entre estudiantes universitarios. *Educacion y Humanismo*, 25(44), 146–173. <https://doi.org/10.17081/eduhum.25.44.5190>

Meng, S. ., Zhang, Y., Tang, L., Zhang, M., Tang, W., Onyebuchi, N., Han, Y., Han, S., Li, B., Tong, W., & Ge, X. (2024). The effects of mobile phone addiction on bedtime procrastination in university students: the masking effect of physical activity and anxiety. *BMC Psychology*, 12(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01899-z>

Nova, G. A. (2024). Exploración de Hábitos Mediáticos en Nativos Digitales Universitarios: Gratificaciones Saludables y No Saludables del Uso del Teléfono inteligente en Una institución de Educación superior. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(4), 7826–7868. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4.12959

Olugbade, D. (2023). Impacto de la utilización de las redes sociales en el aprendizaje, los hábitos de sueño y las interacciones sociales de los estudiantes universitarios: una investigación empírica. *Journal of Applied Research and Multidisciplinary Studies (JARMS)*, 4(2), 47–67. <https://doi.org/10.32350/jarms.42.03>

Ortega, A., Hernández, L. A., Cervantes, M. A., & Muñoz, L. S. (2024). Alfabetización digital en estudiantes universitarios. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 5(2), 2072–2079. <https://doi.org/10.56712/latam.v5i2.2008>

Poncela-Casasnovas, J., Gutierrez-Roig, M., Gracia-Lazaro, C., Vicens, J., Gomez-Gardenes, J., Perello, J., Moreno, Y., Duch, J., & Sanchez, A. (2016). Humans display a reduced set of consistent behavioral phenotypes in dyadic games. <https://doi.org/10.1126/sciadv.1600451>

Qu, B., Chen, J., Tian, Q., Niu, Q., Sun, J., Xie, M., Huang, Y., Xue, B., Tong, X., & Wu, R. (2026). The relationships between cognitive emotion regulation strategies and problematic smartphone use: A longitudinal network analysis in Chinese university students. *Computers in Human Behavior Reports*, 21, 100890. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2025.100890>

Sharpe, M., Bowen, M., & Lambiotte, R. (2025). Quantifying digital habits. *EPJ Data Science*, 14(1). <https://doi.org/10.1140/epjds/s13688-025-00581-7>

Skinner, B. F. (1953). *Science and Human Behavior* (Macmillan).

Subaveerapandiyan, A., & Priyanka, S. (2022). Alfabetización digital y hábitos de lectura del DMI-St. Estudiantes de la Universidad de Eugene. *Journal of Indian Library Association*, 58(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.48550/arXiv.2211.05831>

Yaman, Y., Karabulut, N., & Arslan, B. (2022). Digital addiction, academic performance, and sleep disturbance among nursing students. *Perspectives in Psychiatric Care*, 58(4), 1537–1545. <https://doi.org/10.1111/ppc.12961>

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) 